

## چگونه نمک نخوریم؟

از گذاشتن نمک سر سفره خودداری کنید ، در صورت مصرف پنیر نمک آنرا به طور کامل بگیرید ، نان مصرفی نیز باید کم نمک و تهیه شده از آرد سبوس دار باشد .

## از چه غذاهایی باید پرهیز کرد؟

چیپس ، پفک ، چوب شور، انواع تخمه ها ، زیتون پرورده ، خیارشور، سوسیس ، کالباس ، برگرها ، تن ماهی ، انواع پنیرها ، انواع سس ها و چاشنی های آماده مخصوص سالاد ، سبزیجات غنی از سدیم ( اسفناج ، کرفس ، کلم ، چغندر ، شلغم )

مواد غذایی حاوی پتاسیم باید محدود گردد شامل : نخود ، اسفناج ، کدو حلوایی ، رب گوجه فرنگی ، بروکلی ، سیب زمینی (مگر 8 ساعت قبل از پختن در آب خیسانده شود ) کرفس ، قارچ ، بامیه و فلفل ، میوه ها ( شامل : موز ، خرما ، انجیر ، زردآلو ، آلو ، کیوی ، طالبی ، پرتقال ، گریپ فروت ، شلیل ، گرمک و گلابی )

مواد غذایی حاوی فسفر بالا محدود گردد شامل : پنیر (30 گرم در روز ) شیر و ماست ( روزانه نصف لیوان ) حبوبات و دانه های روغنی ، نوشیدنی ها ( چای ، قهوه ، نوشابه ، آبمیوه های تجاری )

حذف فسفر از غذا ناممکن است بنابراین یک داروی نگه دارنده برای شما تجویز می شود و فسفر بدنتان را کم می کند . مصرف این دارو با هر وعده غذایی مهم

## چرا باید مراقب پتاسیم باشیم؟

هنگامی که کلیه های شما از کار می افتد پتاسیم در بدن انباشته شده و باعث نامنظم شدن ضربان قلب می شود و یا حتی طپش آنرا متوقف می سازد .

منابع عمده پتاسیم : میوه ها ، سبزیجات ، شکلات و نمک های رژیمی حاوی پتاسیم هستند .

## چرا باید مراقب مصرف سدیم باشیم؟

اگر شما مقدار زیادی سدیم مصرف نمایید تشنه می شوید و مایعات زیادی می نوشید ، همچنین مصرف سدیم زیاد باعث بالا رفتن فشارخون شما خواهد شد .

## چرا باید مراقب مصرف مایعات باشیم؟

هنگامی که کارایی کلیه شما کم می شود ، ادرار کمتری تولید می گردد و مایعات اضافی در بدنتان تجمع می یابد . وزنتان افزایش یافته و احساس تنگی نفس خواهید نمود و فشارخون شما افزایش می یابد .

## رژیم غذایی در بیماران همو دیالیز

### چرا رژیم غذایی مهم است؟


بیشتر مواد دفعی و مایعات اضافی خون شما از غذایی به وجود می آید که می خورید و همچنین کنترل رژیم غذایی توسط شما با آغاز درمان دیالیز سبب می شود که احساس بهیودی بیشتری در شما حاصل شود .

### منابع غذایی پروتئین دار کدام هستند؟

دو نوع پروتئین داریم : پروتئین جانوری که از شیر، گوشت ، ماهی مرغ و تخم مرغ تامین می شود . پروتئین گیاهی که از سبزیجات ، نان و سایر غلات تامین می شود .

### فسفر چیست و برای کنترل آن چه باید کرد؟

فسفر تقریباً در بیشتر غذاها وجود دارد و حذف آن از غذا ناممکن است ولی باید میزان آن تعدیل گردد . غذاهای حاوی فسفر عبارتند از : شیر ، پنیر ، سایر لبنیات ، لوبیا ، جگر و آجیل و انواع نوشابه های گازدار است .

شماره سند: 95/eq/102/235 تاریخ تدوین: 95/8/15 تاریخ بازنگری: 1406/11/5	عنوان سند: پمفلت آموزشی ویژه بیماران	 دفتر بهبود کیفیت و آموزش بیمارستان 22 بهمن
------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## رژیم غذایی بیماران دیالیزی



کلینیک آموزش سلامت

بیمارستان 22 بهمن

32595516 - داخلی 309

### مواد غذایی غیر مجاز :

مغز، جگر، دل ، زبان ، قسمت های چرب انواع گوشت قرمز، گوشت دنده ، گوشت چرخ کرده چرب ، سوسیس وکالباس ، ماهی کنسرو شده میگو ، خاویار ، گوشت غاز ومرغابی ، شیر وماست می توانید به جای کره وروغن جامد از روغن زیتون ، ذرت ، سویا وکانولا استفاده کنید .

برای افزایش میزان انرژی دریافتی از نشاسته ، گندم ، آبنبات ، عسل ، مربا ، بستنی یخی ، شربت وژله استفاده کنید .

منبع:سایت معاونت درمان

<https://22bahman-hospital.com/amouzeshbimar>

برای اطلاعات بیشتر اسکن کنید.



### چه غذاهایی مفید هستند ؟

مصرف فیبر غذایی : روزانه 3 واحد میوه و 3 واحد سبزی خام ویا 2 لیوان سبزیجات پخته .

منابع ویتامین C: مرکبات ، توت فرنگی ، فلفل سبز مصرف ویتامین ها بخصوص ویتامین B 6 وفولات

### چرا مصرف چربی محدود شود ؟

علت مرگ 50درصد از افراد همو دیالیزی چربی بالا است . مصرف چربی دراین بیماری مانند سم است و باید محدود شود .

چند راهکار برای کاهش چربی :

چربی خورش ، خوراک ، سوپ راپیش از مصرف بگیرید .گوشت ماهی ومرغ را بدون روغن کباب کنید قبل از مصرف گوشت های قرمز تمام چربی های قابل رویت انرا جدا کنید . آب پز وسفت کردن تخم مرغ بهترین طریقه پخت آن است. برنج به صورت کته وبدون روغن طبخ شود ودر پایان اندکی روغن مایع به آن اضافه شود .